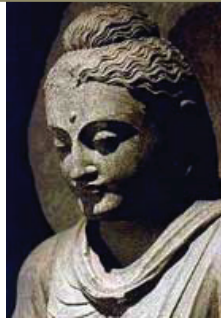


Prières d'ouverture

Quatre instructions de Gampopa

Que mon coeur se tourne vers la pratique.
Que la pratique devienne une voie.
Que cette voie dissipe la confusion.
Que la confusion devienne sagesse.



Prise de refuge

Sachant que rien, ni en moi ni hors moi, ne peut me libérer,
Je prends refuge dans le bouddha.
Sachant que l'expérience et la conscience ne sont pas séparés,
Je prends refuge dans le dharma.
Sachant que je ne peux m'agripper ni résister à rien
Je prends refuge dans la sangha.

Répéter trois fois

Éveil de l'intention

Êtres innombrables, puissé-je tous vous libérer.
Réactions incessantes, puissé-je toutes vous déclencher.
Portes infinies de l'expérience, puissé-je toutes vous franchir.
Voies illimitées de l'éveil, puissé-je toutes vous emprunter.

Répéter trois fois

Les quatre vertus infinies

Puissent tous les êtres connaître le bonheur et les causes
du bonheur
Puissent-ils être affranchis de la souffrance et des causes
de la souffrance.
Puissent-ils ne jamais être séparés de la source du bonheur
dénué de souffrance.
Puissent-ils demeurer en toute équanimité, libres de
préférences et de préjugés.

Répéter trois fois

Prières de clôture

Dédicace

De cette pratique maintenant accomplie naissent
bienfaits et mérites.
Puissé-je les partager sans retenue.
Puissent-ils rayonner sur tout ce que je connais.
Et engendrer le bien partout dans le monde.

Aspiration pour l'esprit qui s'éveille

L'esprit qui s'éveille est précieux.
Puisse-t-il se manifester là où il ne s'est pas manifesté.
Puisse-t-il ne point faiblir là où il s'est manifesté.
Puisse-t-il grandir et s'épanouir à jamais

Destin bienveillant

Tout est connu – rien à comprendre
Tout est clair – rien à expliquer
Tout est à sa place – rien à faire
Puisse la joie de cette voie toucher les êtres où qu'ils soient.

*Prières traduites ou composées au fil du temps
par Ken McLeod, Los Angeles, Ca*

Unfettered Mind

Pragmatic Buddhism

